

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ

УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНОВЫМ ИЛИ НАБИВНЫМ МЯЧОМ

1-е упражнение

Сгибание и выпрямление одной ногой и перекатывание мяча ступней в положение лежа на спине.

Исходное положение: лежа на спине, руки вниз; мяч под левой пяткой.

Согните левую ногу и перекатите мяч к бедру. Выпрямляя ногу, перекатите мяч снова в исходное положение. То же повторите правой ногой. Согните и выпрямите обе ноги и перекачивайте ими мяч.

Прокатив мяч обеими ногами два раза, повторите упражнение сначала.

Обязательным условием в данном случае является прямолинейное движение мяча. С набивным мячом этого добиться легче, хотя потребуются более активно двигать его ногами. Резиновый мяч катится быстрее, вести его ногами нужно более дифференцированно.

2-е упражнение

Поднимание и опускание мяча, зажато между ступнями, в сочетании с наклонами туловища вперед из положения лежа на спине.

Исходное положение: лежа на спине, руки вверх; мяч удерживается между ступнями.

Поднимите вверх обе ноги, переложите мяч в руки и снова опустите ноги. Опуская руки вниз, перейдите в сед с выпрямленными ногами. Пониже наклоните туловище вперед, положите мяч между ступнями, затем, опуская туловище, примите исходное положение. Продолжайте упражнение.

Мяч должен крепко удерживаться между щиколотками. Перекладывать его следует в самой высокой точке. Опускайтесь, не меняя темп.

3-е упражнение

Приседание с подбрасыванием мяча вверх (толчком).

Исходное положение: стойка ноги вместе; мяч удерживается перед грудью кистями согнутых в локтях рук.

Присядьте и выпрямитесь, выпрямляя руки и толчком подбрасывая мяч вверх. Поймайте мяч, сгибая руки и приседая. Выпрямитесь в исходное положение и выполняйте упражнение сначала. Упражнение можно выполнять с передачей мяча партнеру.

Сильным толчком мяч отделяется от ладоней после максимального выпрямления. Здесь же он снова подхватывается слегка разведенными, но сильно напряженными пальцами и ловится в приседе. При толчке последовательно выпрямляются все участвующие в движениях суставы.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С МАЛЫМИ МЯЧАМИ

Комплекс 1

1 И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1-2 — подняться на носки, руки поднять через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4 — опуская руки вниз, вернуться в и. п. Дыхание: поднимаясь на носки, делать вдох, опускаясь — выдох. Повторить 6 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке. 1 — поворот вправо, руки вперед, переложить мяч в правую руку; 2 — руки в стороны, вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Дыхание в произвольном ритме.

3 И. п. — ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться мячом левого носка; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в и. п., переложить мяч в другую руку. То же к правой ноге (по 4-6 раз). Дыхание в произвольном ритме.

4 И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — приседая, ударить мячом о пол; 2 — выпрямляя ноги, поймать мяч двумя руками. Повторить 8 раз.

5 И. п. — сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между носков ног; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. То же с мячом в другой руке. Дыхание: при наклоне делать выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 8-10 раз.

6 И. п. — основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в правую и левую стороны на счет 1-4. Повторить в каждую сторону по 4 раза, сделав в итоге 32 прыжка с переходом на ходьбу и выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 2

1 И. п. — мяч в правой руке. 1-2 — отставить правую ногу назад на носок, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3-4 — и. п. Дыхание: на 1-2 — вдох, на 3-4 — выдох. Повторить 8 раз.

2 И. п. — основная стойка, мяч в правой руке, руки в стороны. 1-2 — правую ногу отставить в сторону на носок, наклон вправо, руки за голову, переложить мяч в левую руку; 3-4 — и. п. Упражнение выполнять с большим наклоном, голову не опускать. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3 И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1-2 — поднять ноги вверх (не уронив мяч); 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз. Сохранять положение плеч (не «проваливать» их).

4 И. п. — стоя на коленях, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, наклониться и положить мяч; 2 — выпрямиться; 3 — поворот вправо, взять мяч; 4 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

5 И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — поднять правую ногу вперед — вверх, переложить мяч под коленом в левую руку; 2 — опустить ногу, руки в стороны, мяч в левой руке. То же проделать с левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза с каждой ногой.

6 И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2-3 — наклониться и прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 — выпрямиться, вернуться в и. п., мяч в левой руке. То же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

7 И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вправо и влево через мяч. Выполняется на счет 1-8 — 4 раза, всего 32 прыжка.

Комплекс 3

1 И. п. — основная стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — переложить мяч перед собой из правой в левую руку; 2 — и. п., мяч в левой руке; 3 — переложить мяч за спиной из левой руки в правую; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка, ноги врозь, руки с мячом вперед. 1 — наклон вперед, прокатить мяч вокруг левой ноги; 2 — и. п. То же вокруг правой ноги. Дыхание: при наклоне делать выдох, принимая и. п. — вдох. Повторить по 4 раза вокруг каждой ноги.

3 И. п. — сидя на полу, ноги скрестно, мяч держать двумя руками. 1-4 — с поворотом вправо прокатить мяч вокруг себя. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

4 И. п. — сидя руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — поднять вперед вверх прямую правую ногу и переложить мяч под ногой из правой руки в левую; 2 — и. п. То же другой ногой, переложить мяч в правую руку. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

Комплекс 4

1 И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2 — руки в стороны; 3-4 — руки за спину, переложить мяч в левую руку. То же левой рукой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

- 2 И. п. — стоя на коленях, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — поворот вправо, коснуться мячом носка ноги; 3 — поворот в и. п., руки в стороны; 4 — руки вниз, переложить мяч в левую руку. То же влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза к каждой ноге.
- 3 И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 — присесть, ударить мячом об пол и поймать мяч; 3-4 — встать в и. п. Повторить 8 раз.
- 4 И. п. — сидя на полу, прямые ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги вверх, скатить мяч к себе и поймать; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8-10 раз.
- 5 И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за коленом; 2 — и. п. То же с мячом в левой руке. Дыхание: при наклоне делать выдох, вставая — вдох. Повторить 8 раз.
- 6 И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2 — бросить мяч вверх правой рукой, поймать двумя. То же левой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой.
- 7 И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вперед и назад через мяч, руки на поясе. Прыгать на счет 1-8 4 раза — всего 32 прыжка, с переходом на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений 30-40 с.

Комплекс 5

- 1 И. п. — основная стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — прогибаясь и опуская руки вниз и назад, переложить мяч за спиной в левую руку; 2 — и. п. То же — в правую руку. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 2 И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. 1 — наклониться к носку левой ноги и положить мяч на пол; 2 — выпрямиться; 3 — наклониться, взять мяч; 4 — выпрямиться, вернуться в и. п. То же — к другой ноге. Дыхание: при наклоне делать выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить по 4 раза к каждой ноге.
- 3 И. п. — основная стойка, мяч в правой руке, руки в стороны. 1 — поднять левую ногу, согнутую в колене, и переложить мяч в левую руку под ногой; 2 — вернуться в и. п. То же, поднимая правую ногу. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.
- 4 И. п. — стойка ноги врозь, руки вниз, мяч в левой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом об пол у правой ноги, поймать мяч после отскока двумя руками; 2 — вернуться в и. п. То же с поворотом налево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
- 5 И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — наклон туловища влево, руки за голову, переложить мяч в левую руку; 2 — вернуться в и. п. То же — вправо. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
- 6 И. п. — основная стойка, руки с мячом вперед. 1 — отставляя левую ногу назад и слегка приседая на правой, сделать наклон вперед, коснуться колена правой ноги мячом; 2 — вернуться в и. п. То же, приседая на левой ноге. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза с каждой ногой.

7 И. п. — основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. 1 — прыжок ноги врозь, руки вверх; 2 — вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. На счет 1-8 повторить упражнение 4 раза, сделав 32 прыжка с переходом на ходьбу на месте и выполнением дыхательных упражнений, мяч на полу.

Комплекс 6

1 И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке внизу. 1 — подняться на носки, руки поднять через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 — и. п., мяч в левой руке. То же в другую сторону. Дыхание: поднимаясь на носки, делать вдох, опускаясь — выдох. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот вправо; 2 — ударить мячом об пол; 3 — поймать мяч; 4 — вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. То же в левую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3 И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 — присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

4 И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч от правой ноги к левой; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза к каждой ноге. Пособие для учителя

5 И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

6 И. п. — сидя на полу, мяч на ступнях ног (зажат между сводами стоп). 1-2 — медленно ложась на спину, поднимаем ноги вверх и отпускаем мяч в руки (за голову); 3-4 — вернуться в и. п. и вложить мяч между ступней — сесть. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

7 И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках. 1 — бросок мяча над собой, сделать полуприсед; 2 — в полуприседе поймать мяч; 3 — бросок мяча вверх из полуприседа; 4 — встать и поймать мяч двумя руками. Повторить 8 раз.

8 И. п. — основная стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — прыжок вверх ноги вместе, руки вверх, переложить мяч в левую руку; 2 — прыжок, руки вверх, переложить мяч в правую руку. Выполняется на счеты 1-8 — 4 раза.

Комплекс 7

1 И. п. — ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1-2 — прогнуться, руки назад; 3-4 — полуприсед на левой ноге с наклоном вперед, опустить руки и переложить мяч под коленом в левую руку; 5-8 — то же, наклоняясь к правой ноге. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

2 И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1 — руки вперед — вверх; 2 — наклон вперед, опуская руки, переложить мяч за голенью в правую руку; 3 — выпрямиться, руки поднять вверх; 4 — наклон вперед, мяч переложить в левую руку. Повторить 8 раз.

3 И. п. — стойка ноги врозь, мяч в левой руке. Поворачивая туловище вправо, ударить мячом об пол за правой пяткой и поймать правой рукой. То же в другую сторону, бросать мяч правой, ловить левой после отскока. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

4 И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть; 2 — встать и поймать мяч. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

5 И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч от ноги к ноге; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

6 И. п. — основная стойка, мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх правой рукой, поймать левой снизу. То же левой рукой, поймать правой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 5-6 раз каждой рукой.

7 И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 — подбросить мяч вверх над головой, поворот кругом и поймать мяч в две руки (снизу); 3-4 — подбросить мяч левой рукой, повернуться кругом и поймать. Повторить 8 раз.

8 И. п. — ноги вместе, мяч в согнутых руках у груди. 1 — прыжок вверх, мяч вперед на прямых руках; 2 — и. п.; 3 — прыжок, руки с мячом вверх; 4 — и. п. Прыжки на счет 1-8. Повторить 4 раза.

Комплекс 8

1 И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — прогнуться, руки назад, переложить мяч в левую руку за спиной; 3-4 — и.п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, опуская руки, переложить мяч в левую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

3 И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом об пол; 2-3 — поймать мяч; 4 — и. п. То же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

4 И. п. — основная стойка, мяч в руках. 1-2 — подбросить мяч вверх над головой, сесть на пол ноги врозь и сидя поймать мяч обеими руками; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Сделать 8 приседаний.

5 И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — энергично поднимая руки вверх, прогнуться, отставить правую ногу назад на носок, вдох; 2 — и. п. То же другой ногой. Повторить каждой ногой по 8 раз.

6 И. п. — основная стойка. 1 — присесть, руки с мячом вперед; 2 — встать в и. п. Сделать 4 приседания, следующие 4 приседания — с подъемом мяча вверх. Присесть на носках, стараясь не терять равновесия.

7 И. п. — основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки вокруг мяча на правой ноге — 4 прыжка вправо, и на левой — 4 прыжка влево. Дыхание в произвольном ритме. На счет 1-8 выполнить прыжки 4 раза — 32 прыжка.

Комплекс 9

1 И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 — руки в стороны — вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4 — руки вниз; 5-8 то же, но мяч в левой руке. Поднимая руки вверх, делать вдох, опуская — выдох. Повторить 5-6 раз до счета 8.

2 И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1-2 — наклон вперед, руки вниз, положить мяч на пол между стопами; 3-4 — выпрямиться в и. п.; 5-6 — наклон вперед, руки вниз, взять мяч левой рукой; 7-8 — выпрямиться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6-8 раз.

3 И. п. — стойка на коленях, руки подняты, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки вниз, наклон вправо, коснуться мячом пола; 3-4 — выпрямиться, руки вверх, переложить мяч в левую руку над головой; 5-8 — то же влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6-8 раз.

4 И. п. — присед, согнув ноги, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — опуская руки вниз, перекатить мяч под ногами, взять его в левую руку; 2 — руки в стороны, посмотреть на мяч; 3-4 — то же левой рукой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

5 И. п. — основная стойка, мяч в руках. 1 — слегка приседая, ударить мячом об пол; 2 — выпрямляя ноги, поймать мяч двумя руками. То же, но ловить одной (любой) рукой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

6 И. п. — основная стойка, руки на поясе, мяч на полу справа. 1 — прыжок через мяч вправо; 2 — прыжок на месте; 3-4 — то же влево. Выполняется на счет 1-8 — 4 раза, всего 32 прыжка.

7 Ходьба на месте 30 с с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 10

1 И. п. — стоя ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2 — руки в стороны; 3-4 — руки за спину, переложить мяч в левую руку; 5-8 — то же левой рукой. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стоя на коленях, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — поворот вправо, коснуться мячом правой пятки; 3 — и. п., руки в стороны; 4 — руки вниз, переложить мяч в левую руку. На счет 5-8 — то же влево. Повторить в каждую сторону по 4 раза.

3 И. п. — сидя на полу, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — поднять согнутую ногу (правую), переложить мяч под ногой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — и. п.; 5-8 — то же с правой рукой. Повторить 6 раз.

4 И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — ударить мячом об пол; 2 — поймать мяч после отскока; 3 — переложить мяч в левую руку. То же левой рукой. Повторить 6 раз.

5 И. п. — то же, мяч в правой руке. 1 — бросить мяч вверх; 2 — поймать мяч левой рукой; 3-4 — бросить левой, а поймать правой рукой. Повторить в каждую сторону по 4-5 раз.

6 И. п. — основная стойка, мяч на полу справа. 1 — перешагнуть через мяч; 2 — приставить левую ногу к правой; 3-4 — то же в левую сторону. Повторить 4 раза; перепрыгнуть через мяч, ноги вместе. Таким образом, упражнение выполняется в чередовании перешагиваний и прыжков. Повторить 8 раз перейти на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С БОЛЬШИМИ МЯЧАМИ

Большие мячи можно использовать разные: резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные. Они должны быть хорошо накачаны. При выполнении комплексов упражнений, когда каждого ученика в руках мяч, обычно используются все три вида мячей. Через два упражнения проводится замена мячей, чтобы за время выполнения всего комплекса у детей побывали разные мячи.

Комплекс 1

1 И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1 — мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 — и. п. На счет «два» — подниматься на носки, вдох; на счет «четыре» — выдох. Упражнение повторить 5 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, мяч на полу сбоку у правой ноги. 1 — наклон вперед в сторону, взять мяч; 2 — выпрямиться, мяч в прямых руках; 3 — наклон в другую сторону, к левой ноге, положить мяч сбоку; 4 — выпрямиться, и. п. При наклоне делать выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 8 раз.

3 И. п. — сесть на пол, ноги прямые, мяч между ступнями, руки в упоре сзади. 1-2 — ноги согнуть, подтянув к себе; 3-4 — и. п. Повторить 8 раз.

4 И. п. — основная стойка, мяч впереди. 1 — мах правой ногой вперед — вверх, коснуться мячом носка; 2 — и. п. То же другой ногой на счет 3-4. Дыхание в произвольном ритме. Повторить махи каждой ногой по 6-8 раз.

5 И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. Повторить 16 раз.

6 И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1 — присесть, положить мяч на пол; 2 — встать, руки в стороны; 3 — присесть, взять мяч; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 16 приседаний.

7 И. п. — основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах, на правой и левой поочередно. Выполнить 32 прыжка с переходом на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 2

1 И. п. — стойка, мяч внизу. 1 — мяч на грудь; 2 — мяч вверх, потянуться; 3 — мяч на грудь; 4 — мяч вниз, и. п. Вдох на счет «два», выдох на счет «четыре». Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, мяч на полу сбоку. 1 — наклониться вперед в сторону и взять мяч; 2 — выпрямиться, мяч в руках; 3 — наклониться в другую сторону и положить мяч сбоку; 4 — выпрямиться, и. п. Дыхание: при наклоне делать выдох; поднимаясь — вдох. Повторить 8 раз.

3 И. п. — упор сидя (руки сзади), мяч между ступнями. 1-2 — приподнять ноги, согнуть в коленях и подтянуть к себе; 3-4 — выпрямляя ноги, вернуться в и. п.

4 И. п. — стойка, мяч внизу. 1 — глубокий присед, положить мяч на пол; 2 — встать, руки в стороны; 3 — присесть, взять мяч; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

5 И. п. — стойка, мяч впереди на прямых руках. 1 — мах правой ногой вперед — вверх, коснуться носком мяча; 2 — и. п. То же левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

6 И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу. Подбросить мяч вверх по команде учителя, поймать мяч. Сделать 10 - 12 бросков.

7 И. п. — стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны 30-40 с, с переходом на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 3

1 И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вперед; 2 — мяч вверх, правую ногу отставить назад на носок; 3 — мяч вперед, ногу приставить; 4 — и. п. То же другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой.

2 И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу. 1-3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг правой ноги; 4 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза вокруг правой и левой ноги.

3 И. п. — стойка на коленях, мяч сверху. 1-2 — сесть справа на бедро, мячом коснуться пола; 3-4 — и. п. То же влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

4 И. п. — сидя ноги врозь, мяч внизу. 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон к левой ноге, коснуться мячом носка; 3 — мяч вверх, выпрямиться; 4 — и. п. То же к другой ноге. Дыхание: при наклоне делать выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

5 И. п. — лежа на спине, мяч зажат между стопами ног, руки вдоль туловища. 1-2 — поднять прямые ноги, удерживая мяч; 3-4 — вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8-10 раз.

6 И. п. — лежа на животе, ноги прямые, мяч держать перед собой в прямых руках. 1-2 — прогнуться, мяч вперед — вверх; 3-4 — и. п. Дыхание: на 1-2 — вдох, на 3-4 — выдох. Повторить 8 раз.

7 И. п. — стойка ноги врозь, мяч на полу перед собой (между ног), руки внизу. 1 — наклон вперед, не сгибая коленей, прямыми руками взять мяч; 2 — поднимая мяч вперед — вверх, прогнуть спину в наклоне назад; 3 — опуская руки, положить мяч на пол; 4 — и. п. Дыхание: на 1-3 — выдох, на 2-4 — вдох. Повторить 8 раз.

8 И. п. — основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки на правой и левой ноге — по 4 прыжка вправо и влево вокруг мяча в чередовании с ходьбой по команде учителя. Сделать по 16 прыжков в каждую сторону и перейти на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 4

1 И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, прогнуться, мяч вверх, вдох; 3-4 — и. п. — выдох. Повторить 6 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, мяч за головой. 1 — наклон туловища вправо; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3 И. п. — стойка, мяч в обеих руках на уровне пояса. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом об пол и поймать; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

4 И. п. — сидя на полу, ноги согнуты в коленях, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади. 1-2 — поднять прямые ноги; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8-10 раз.

5 И. п. — стоя на коленях, мяч в обеих руках. 1-4 — перекатить мяч вокруг себя, помогая руками, вначале вправо, перехватывая его левой рукой, затем влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

6 И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться мячом пола как можно дальше, потянуться; 3 — мяч вверх; 4 — и. п. Дыхание: при наклоне вперед делать выдох, на счет «три» — вдох. Повторить 8-10 раз.

7 И. п. — основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча: на 1-4 — в одну сторону, на 5-8 — в другую. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Комплекс 5

1 И. п. — основная стойка, мяч в руках, руки опущены. 1— 2 — поднять мяч вверх; 3-4 — и. п. Дыхание: на 1-2 — вдох; на 3-4 — выдох. Повторить 8 раз.

2 И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в руках. 1-2 — поворот туловища вправо, мяч вперед; 3-4 — вернуться в и. п.; 5-8 — то же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

3 И. п. — ноги на ширине плеч. 1 — наклон вперед, коснуться мячом пола; 2 — и. п. При наклоне делать выдох, поднимаясь — вдох. Повторить 8 раз.

4 И. п. — лежа на спине, мяч вверх. 1-2 — поднять согнутую в колене ногу, опустить руки, мячом коснуться колена; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой.

5 И. п. — присед на пятках, мяч на полу справа. 1-2 — перекатить мяч правой рукой влево; 3-4 — то же левой рукой вправо. Повторить по 4 раза каждой рукой.

6 И. п. — руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево. Повторить 10-12 раз.

7 Ходьба колонной по одному, мяч в руках. Во время ходьбы по залу на счет 1-4, медленно поднимая мяч вверх, делать вдох и на счет 5-8, опуская мяч, — выдох.

Комплекс 6

1 И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1-2 — правую ногу отставить назад на носок, мяч вверх, прогнуться, вдох; 3-4 — и. п., выдох; 5-8 — то же, отставляя левую ногу. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стоя на коленях, мяч внизу. 1-2 — сесть вправо на бедро, туловище повернуть влево, коснуться мячом пола слева; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же в другую сторону. Повторить по 4 раза в разные стороны.

3 И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз. Подбросить мяч вверх, хлопок перед собой, поймать мяч после отскока от пола. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8-10 раз.

4 И. п. — присед, мяч на полу. Перекатить мяч по полу партнеру. Повторить 8 раз. Пары определяются до выполнения упражнения.

5 И. п. — стойка ноги врозь, мяч на полу. 1 — согнуть ноги, наклониться вперед и взять мяч; 2 — бросить мяч партнеру снизу; 3-4 — то же выполняет партнер. Расстояние между партнерами — 3-5 м. Повторить по 4 раза каждому.

6 И. п. — стойка ноги врозь, мяч над головой в полусогнутых руках. Бросить мяч из-за головы партнеру двумя руками. Каждый делает по 8 бросков. Дыхание в произвольном ритме.

7 И. п. — ученики построены в шеренгу (несколько шеренг). На шеренге один мяч на правом фланге. По команде учителя мяч передается в шеренге до последнего игрока и обратно. Количество передач и способ — по усмотрению учителя.

8 И. п. — основная стойка, руки на поясе, мяч на полу справа. Прыжки на обеих ногах вокруг мяча: 8 раз справа и 8 раз слева.

Комплекс 7

- 1 И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1 — мяч вперед, левую ногу на носок; 2 — мяч вверх, ногу в сторону; 3 — мяч за голову, ногу назад; 4 — и. п.; 5-8 — то же правой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой.
- 2 И. п. — стоя, мяч внизу. 1-2 — присед, мячом коснуться пола слева; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
- 3 И. п. — основная стойка, мяч вверх. 1 — поднять правую ногу, руки вперед, мячом коснуться ноги; 2 — и. п.; 3-4 — то же левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.
- 4 И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу в обеих руках. 1-2 — поднимая мяч вверх назад, прогнуться; 3-4 — и. п.; 5-6 — наклон вперед, коснуться мячом пола; 7-8 — и. п. Дыхание: поднимая мяч вверх, делать вдох, опуская — выдох. Повторить 8 раз.
- 5 И. п. — основная стойка, мяч внизу. Подбросить мяч вверх, хлопок перед собой, поймать мяч. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8-10 раз.
- 6 И. п. — мяч на полу. Прыжки через мяч вперед и назад с отдыхом через 30 с и ходьбой на месте. Повторить 2 раза и перейти на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 8

- 1 И. п. — основная стойка, руки опущены, мяч на ладони правой руки. Правую прямую руку отвести в сторону, вверх, вперед, опустить вниз. То же другой рукой. Исходные положения могут быть различными: сидя на полу, стоя на коленях и т. д.
- 2 И. п. — мяч над головой на прямой руке. Опустить его вниз с вращением кисти в сторону туловища, завести за спину, вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 8 раз каждой рукой.
- 3 И. п. — то же. Упражнение выполняется так же, только за спиной мяч перекаладывается в другую руку. Количество повторов то же.
- 4 И. п. — основная стойка. Подбросить и поймать мяч одной рукой перед собой, справа, слева, над головой. То же другой рукой. Повторить по 8-10 раз каждой рукой.
- 5 И. п. — основная стойка, мяч перед собой. Перебрасывание мяча из одной руки в другую (руки чуть согнуты в локтях) — 10-12 раз.
- 6 И. п. — руки в стороны. Перебрасывание мяча над головой из одной руки в другую. Дыхание в произвольном ритме. Сделать 15-20 бросков.
- 7 И. п. — основная стойка, мяч перед собой. Вращение мяча вокруг шеи, перекаладывая его из одной руки в другую. То же в другую сторону.
- 8 И. п. — то же, мяч на уровне пояса. По 15-20 вращений в каждую сторону.
- 9 И. п. — то же на уровне коленей, по 15-20 раз в каждую сторону.
- 10 И. п. — мяч перед собой на уровне головы. Отпустить его, сделать хлопок в ладоши, успеть поймать мяч, прежде чем он коснется пола. Хлопки можно выполнять за головой, за спиной.